DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok VII. — 1911. Nr. 12.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczną z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Obserwacye polityczne.

(»Kurjer Lwowski«).

Szerzy się w Polsce nowy ruch wśród młodzieży. Obcy pochodzeniem, rodzimy swą treścią ideową. Jest to skaut, organizacya wychowania rycerskiego młodzieży.

Cechą skautu jest szczęśliwe powiązanie zasad wychowania fizycznego i moralnego. Bezmyślne kopanie piłki znika z horyzontu aspiracyi młodzieży. Zaczynają młode szeregi rozumieć, że zadaniem wychowania fizycznego w Polsce nie może być jedynie rozwój organizmu. Sprawa polska nie jest sprawą bezmyślnych i niewrażliwych na wskazania ideowe mięśni. Kierownictwo naszej sprawności fizycznej należy do tej idei, której rządy w Polsce znaczą się tradycyą ofiary krwi. Sprawa polska potrzebuje swych rycerzy. Budzi się w Polsce nowych ludzi plemię. Wskrzeszenie rycerskich tradycyi niesie dzień współczesny,

700 skautów zorganizowanych w 7 drużyn w samym Lwowie. Przeszło drugi raz tyle na prowincyi. Wychodzi pismo specyalnie poświęcone ruchowi. Wszystko to zaś jeszcze świeże wczoraj dopiero zbudzone. Przy tym rozpędzie skaut może ogarnąć całą młodzież polską i wyrugować bezmyślność czysto fizycznego sportu. Wyruguje też może przedwczesne i spaczone spory partyjne.

Na czele pierwszego numeru swego pisma p. t. »Skaut« piszą młodzi:

»Wszystko, co nasze, Ojczyźnie oddamy!
W niej tylko życie... więc idziem, by żyć!
— — — — — — — — — — — — —
Idziem z rozkazem: Czuwaj! Równaj krok!
— — — — — — — — — — — — —
Dotąd byliśmy żelazem... kajdany
Z niego kowano... my bądźmy, jak stal!
W miecze przekujmy ten łańcuch z łez lany,
W miecze, jak krzywda ostre»...

Pełne uniesienia, młodzieńcze słowo wstępne! Brzmi w jego strofach ukochanie sprawy i ten hart rycerski, co rodzi zdolność ofiary.

Idzie dalej szereg wyjaśnień.

Skaut powstał na polu walki. Angielski generał Baden-Powell w czasie obrony Mejfkingu przed Burami zebrał kilkunastoletnich chłopców i stworzył z nich oddziały wywiadowcze. Roznosili rozkazy i pełnili służbę obozową. Uwijali się tak szybko, że według ich słów kule nie mogły ich doścignąć... Szlachetna brawura i radosne uniesienie na drodze obowiązku!

Dziś w Anglii jest milion skautów i w całej Europie rosną ich szeregi. Przeszczepiono i na naszą rolę ten kwiat rycerskiej kultury. I u nas zaczynają się uczyć służby obozowej...

Skaut nosi w sobie rycerskie tradycye. Skaut znaczy tyle, co harcerz. Wysuwa się na czoło, czyni wywiady, oryentuje się sam i sam daje sobie radę w każdem położeniu. Kult obowiązku, niesplamiona lenistwem punktualność służby, karność bezwzględna i honoru straż pełna dumy, to wskazania moralne skautu. Skaut ma swoje prawo harcerskie, swój kodeks cnót rycerskich. Brzydzi się kłamstwem, strzeże występku i staje w obronie uciśnionych. Skaut jest wrogiem wszelkiej krzywdy i bezprawia. W tym duchu codzień winien spełnić dobry uczynek.

Wstępując w szeregi składa ślubowanie:

„Ślubuję:

1. wierność Ojczyźnie,
2. gotowość w każdej chwili niesienia pomocy innym,
3. posłuszeństwo Prawu skautowemu".

Prawo to zaś uczy przedewszystkiem spełniać obowiązek.

Naród obowiązany jest czuwać, by nie zmarnować tych bujnych sił odrodzenia. Skaut niesie rozwiązanie zagadnienia, które męczyło Polskę lata długie. Wychowanie fizyczne młodzieży zapładnia myśl o sprawie i rodzi charaktery rycerskie na służbę przyszłą.

Skaut winien znaleźć szerokie poparcie, by młodym harcerzom nie brakło pola do lotu górnego...

* * *

Od wieków jednakże jest prawo harcerskie, od wieków niezmienne rycerskie tradycye. Dziś zmartwychwstają na ziemi „mogił i krzyżów“...

Odgłosy przeszłości i zbroic pochrzęsty wplatają się w akordy młodego ruchu. Blask dawnych uniesień, promień chwały Ojców rozjaśnia młode czoła...

Przed frontem Sprawy rozwija się znowu rewia młodzieży...

»Baczność! Ojczyzna tego marszu słucha“!

* * *

Gdzieś w głębi leśnej płoną znów ognie obozowe. Wstępu broni straż sprawowana w imię hasła. — W rozgwary drzew starych wplata się trzepot znaków...

Przeszłość budzi swe »echa leśne« i błogosławi...

Niech święci się wielkie imię Sprawy!

»W wolności życie«! *Jan Brzoza.*

Wiedza Hindusów o zdrowym człowieku.

(Hata Joga według dzieła Japończyka Ramaraka).

J. Falkowska.

(Dokończenie).

Jogowie twierdzą, iż każda komórka naszego ciała posiada swój rozum. Zgodny rozum całej gromady komórek tworzy rozum gromadny tego zbioru; pewna ilość takich grup tworzy nową większą grupę i t. d., a wszystkie grupy razem są pod władzą instynktu. Instynkt dobrze kieruje funkcyami organizmu, o ile niepożądane warunki lub przeciwdziałająca mu świadomość nie stawiają przeszkód. Intensywniejszą zaś jest jego praca, gdy mu świadomość współdziała; wtedy zapomocą woli człowiek może kierować nawet roślinnemi funkcyami swego organizmu, i to stanowi wyższy oddział Hata-Joga. Wiadomą jest rzeczą, iż niektórzy jogowie dochodzą w tym względzie do bajecznych wyników, lecz i nie fachowiec zdoła opanować do pewnego stopnia funkcye swego serca, organów trawienia i inne, a to przez rytmiczne ćwiczenia oddechowe z współdziałaniem woli.

*

Każda cząstka wszechświata znajduje się w bezustannym ruchu i to ruchu rytmicznym. Znaną jest rzeczą, że rytmicznie powtarzający się ruch lub jednoczesne działanie rytmiczne kilku sił wytwarza potężną siłę. Otóż jogowi chodzi o uregulowanie ruchów odbywających się w jego organizmie według jednego rytmu. Tak zestrojone ciało staje się posłusznem woli, jednocześnie też bardziej wrażliwem na przyjęcie prany, którą wówczas może odpowiednio kierować. Za jednostkę rytmiczną jogowie przyjmują odstęp czasu pomiędzy uderzeniami serca.

Należy się wsłuchać w bicie serca, a gdy się opanowało jego rytm, należy do niego dostosować oddech w ten sposób, że się wdycha i wydycha podczas jednakowej ilości taktów (na początek zwykle 6), zaś czas pomiędzy wdechem a wydechem ma być $^1/_2$ czasu wdychania. Oddychanie rytmiczne jest podstawą do różnych ćwiczeń, jak: ćwiczenie dla nagromadzenia prany, dla kierowania krwiobiegu, dla pobudzenia mózgu, wreszcie do »wielkiego fizycznego oddychania«, do którego stosuje się przysłowie Hindusów: »błogosławionym jest Jog, który może oddychać kośćmi«.

Każdy wie o tem, że znacznie intensywniej pracuje człowiek wypoczęty; przeważnie jednak ludzie cywilizowani nie umieją odpoczywać. Hata-Joga poświęca dużo uwagi umiejętności odpoczywania. Najbardziej używanym sposobem u Jogów jest »rozluźnianie« swego ciała. Leżąc zupełnie równo Jog w myśli zwraca uwagę na każdą część swego ciała, rozkurczając wszystkie mięśnie tak, by każdy organ opadł siłą własnego ciężaru; a następnie pozostaje w stanie całkowitego spokoju.

Istnieje prócz tego szereg ćwiczeń dla rozkurczania poszczególnych mięśni, dla odpoczynku mózgu, wypoczynek przez wyciąganie każdego organu, najbardziej ulubionym sposobem Jogów jest odpoczynek chwilowy, aby skorzystać z kilku sekund wolnego czasu.

Ćwiczenia fizyczne Jogów różnią się zasadniczo od naszych posiadaniem momentu myślowego. Jog myśli o tem, co robi i po co to robi; wtedy powiada Hata-Joga: ćwiczenie staje się bardziej zajmującem i skutecznem. Najchętniej Jogowie oddają się ćwiczeniom po chłodnej kąpieli. O utrzymaniu swego ciała w czystym stanie Jogowie bardzo się troszczą.

Słońce jest uważane przez Jogów za źródło prany, czyste powietrze jest naładowane praną; tym też czynnikom przypisują wielkie znaczenie dla zdrowia człowieka i umieją się rozkoszować promieniami słońca i powietrza, jak to tylko dziecko natury potrafi. Śpią Jogowie inaczej niż ludzie cywilizowani; mybyśmy się w tym względzie mogli wzorować na zwierzętach i dzieciach, dla których sen jest prawdziwym odpoczynkiem; układają się do snu po zachodzie słońca, aby zaraz po jego wschodzie, podczas godzin najbardziej odpowiednich do nabrania sił i energii, zabrać się do pracy.

Jeszcze jednym wreszcie czynnikiem wpływającym na zdrowie jest usposobienie. Filozofia Jogów dąży do tego, aby w duszy jej wyznawców pojawił się spokój, pogoda, siła i zupełny brak trwogi, a to swoją drogą odbija się na zdrowiu fizycznym uczniów.

Ze wszystkich tych wskazówek widać, że nauka Hata-Joga zasadza się na tem, by człowiek żył jak najbliżej z naturą. Stosując tę zasadę do nas, powinnibyśmy ją zmienić na dążenie do powrotu do jak najbardziej naturalnych warunków życia, od których tak daleko odbiegliśmy.

Gimnastyka pedagogiczna.

(Lekcye praktyczne z kursu gimn. szwedzkiej w Centr. Inst. w Stockholmie)

Spisał *W. Sikorski.*

(Ciąg dalszy).

Tydzień dwudziesty czwarty.

1. Skłon wstecz i wprzód.

Zwrot głowy, a następnie skłon głowy wstecz i wprzód.

Post. kuczna, r. w bok (dłońmi w górę) — do post. przysiadnej, r. w górę.

Stopy złączone, ręce na kark, post. zwrotna — skłony tuł. w bok. Pochód 3 kroki wprzód i 3 wstecz.

Rzuty r. w 3 kierunkach.

Skłon wprzód, r. wprzód — zamach r. w górę i wprzód.

Post. stojąc łukiem r. wprzód — zamachy r. do góry i wprzód.

Pochód 2 kroki w bok, w lewo i 2 w prawo.

Post. nazewnątrz zakroczna, ręce na barki — kucznięcie na tylnej nodze, prężąc r. w bok.

2. Skłon napięty stojąc na jednej nodze, chwyt skośny (jedna ręka chwyta wyżej, druga niżej) — stawanie na pałce.

R. w górę — skłon wprzód i w dół.

Ręce na kark — przyg. do skoku wolnego (kucznięcia).

3. Wspinanie po linie skośnej.

Zwieszenie przewrotne (dwulina) — wspinanie poskokami.

4. Post na palcach, ręce na biodra — kurcząc i prężąc nogę wstecz, pochód wstecz.

5. Waga stojąc na jednej nodze r. w górę.

6. Post. jednonóż ustalona, r. w górę — opadanie tułowia wstecz.

7. Post. jednonóż bokiem ustalona, r. w górę — skłon tułowia w bok.

8. Pochód zwykły. Pochód na palcach. Pochód na palcach z poskokiem na każdej nodze.

9. Zwiesz. nachw. o r. prostych do ugiętych.
" " — wymyk przodem.
Z podporu przodem, siad pobok i pochód w bok — skok w głąb.
10. Z rozbiegu przerzut ponad skrzynkę.
Przeskok wolny ponad skrzynkę (120 cm.).
11. Kucznięcia podnosząc r. bokiem w górę.

Tydzień dwudziesty piąty.

1. Utworzenie kolumny ćwiczebnej.
Ruchy korrektywne postawy zasadnej.
R. w bok (dłońmi w górę) — przenosz. r. w górę ze skłonem głowy wstecz.
Post. na palcach, ręce na barki — kucznięcia z rzutem r. w górę.
Post. nazewnątrz kroczna ze zwrotem tułowia w kierunku nogi krocznej, ręce na kark — skłon tułowia wstecz.
Post. naz. kroczna, r. w górę — skłon tuł. wprzód.
Post. naz. kroczna zwrotna, r. w górę — rzuty r. w 3 kierunkach.
Kucznięcie w 4 taktach — podnosząc r. bokiem w górę.
2. Skłon napięty z ustaleniem bioder przez współćwiczących.
Stanie na rękach (współćwiczący chwyta za nogi) o ramionach prostych — do ramion ugiętych (kilkakrotnie).
3. Wspinanie po dwulinie.
Pochód o ram. ugiętych po łacie ustawionej skośnie.
4. Pochód równoważny (równoważnia w wysokości 2·20 m.).
5. Waga, stojąc jednonóż r. w górę — skłon w dół.
6. Pochód zwykły i na palcach. Bieg.
Kucznięcie, podn. r. bokiem w górę.
R. przodem w górę — bokiem w dół (głęboki oddech).
7. Post. jednonóż ustalona (na kolanie współćwiczących), ręce na kark — półskłon wstecz.
8. Post. jednonóż bokiem ustalona (na kolanie współćwiczących), ręce na kark — skłon w bok.
9. Skoki: (posobnie)
a) ponad skrzynkę ustawioną w wysokości 1·25 m.,
b) przerzut ponad skrzynkę,
c) przeskok zawrotny ponad konia,
d) " klęczny,
e) " rozkroczny ponad konia wzdłuż.
10. Post. nazewnątrz kroczna, ręce na barki — na palce prężąc r. w górę.
Ręce przed pierś — skłon tułowia wstecz, prężąc r. w bok (głęboki oddech).

Ćwiczenia laską.

Ze wszystkich ćwiczeń przyborowych największe trudności pod względem ujęcia w dobry system z uwzględnieniem krótkiej terminologii — przedstawiają ćwiczenia laską.

Powodu tego szukać należy w tem, że przy ćwiczeniu laską musimy wziąć pod uwagę dwa momenta: ruch, względnie położenie ramion i położenie laski — i stosownie do tych dwóch warunków tworzyć układ i terminologię.

Dotychczasowy system ćwiczeń laską jest nietylko ciężki, ale i zawiły, terminologia zaś wprost bizantyńska.

Pragniemy system ten zastąpić nowym układem i nową nomenklaturą, które w praktyce naszej okazały się niezmiernie praktyczne i ułatwiające kierowanie ćwiczeń laską.

Cały materyał ćwiczebny laską dzielimy na:

1. Postawy wojskowe,
2. Postawy ćwiczebne,
3. Postawy spoczynkowe,
4. Ruchy wolne,
5. Ruchy styczne laski,
6. Ruchy celne laski,
7. Ruchy kolne laski,
8. Ruchy szermiercze,
9. Woltyże.

Postawy wojskowe,

te, których na podobieństwo bronią wykonujemy, a które przy ćwiczeniu są nam niezbędne:

Laska do ramienia!

Laska wolno w dół!

Postaw tych używa się w czasie szykowania utworu rzędowego, podczas pochodu, biegu itd.

Laska do nogi!

Zmiany jednej postawy w drugą wykonuje się sposobem wojskowym.

Postawy ćwiczebne.

Rozróżniamy cztery postawy ćwiczebne:

1. Postawa pierwsza: ramiona w dół, uchwyt za oba końce laski — laska poziomo.

2. Postawa druga: ramiona ugięte, uchwyt za oba końce laski — laska poziomo przy piersi.

3. Postawa trzecia: ramiona ugięte, uchwyt za oba końce laski — laska poziomo na karku.

4. Postawa czwarta: ramiona w dół, uchwyt za oba końce laski — laska poziomo za ciałem.

We wszystkich powyższych postawach możemy trzymać laskę:

a) za oba końce: nachwytem, podchwytem, dwójchwytem — a także podchwytem obróconym;

b) bliżej środka: nachwytem, podwytem, dwójchwytem,

c) w środku: nachwytem, podchwytem, dwójchwytem.

Postawy te przybieramy na rozkaz: Postawa pierwsza (druga, trzecia, czwarta) — raz!

Postawy spoczynkowe.

Laska pod ramiona! — laska poziomo na grzbiecie pod ramionami — ręce pod dołkiem sercowym.

Laska na kark! — laska poziomo na karku, ramiona zawieszone na łokciach na lasce.

Laska środkiem do nogi! — laska pionowo jednym końcem na ziemi przed środkiem ciała, między palcami stóp nieco w przodzie, na drugim końcu spoczywają ręce jedna na drugiej.

Laska na łopatki! — laska poziomo w połowie łopatek — ręce trzymają końce laski.

W tych czterech postawach spoczynkowych wykonywamy ruchy tułowia i ruchy nóg.

Ruchy wolne.

Z postawy ćwiczebnej pierwszej, drugiej, trzeciej i czwartej wykonywamy ruchy t. zw. wolne, przy których laska, trzymana za oba końce, nie dotyka ciała naszego, czyli wykonywamy podnoszenia ramion — przenoszenia, rzuty, wywijania, wytrzymania, zwroty laski i ramion.

Laska wprzód! (w górę) — (laska poziomo, ram. wyprężone wprzód — laska poziomo — ram. [wyprężone w górę]).

Laska wprzód w lewo (pr.) — (laska poziomo — lewe ramię wprzód — prawe w bok i odwrotnie).

Laska stromo w lewo (pr.) — (laska skośnie — lewe ram. w bok, prawe w górę i odwrotnie).

Laska środkiem wprzód w lewo (pr.) — (laska pionowo przed środkiem ciała — ram. wprzód, lewa wyżej, prawa niżej i odwrotnie).

Laska środkiem stromo wprzód w lewo (pr.) — (laska skośnie wprzód, lewe ram. w górę — prawe wprzód i odwrotnie).

Laska środkiem w górę w lewo (pr.) — laska poziomo środkiem nad głowę, prawe ram. wprzód, lewe wstecz i odwrotnie).

Ruchy styczne.

Z postawy pierwszej, drugiej i trzeciej wykonywamy ruchy, przy których jedno ramię wraz z laską dosięga oznaczonego kierunku, drugie zaś trzymając koniec laski pięścią dotyka stawu barkowego — ruchy te zowiemy s t y c z n e m i, gdyż laska całą swoją długością dotyka ramienia.

Laska stycznie wprzód w lewo (pr.) — (lewe ram. wprzód, prawa pięść pod lewą pachę lub na lewy bark — laska stycznie — i odwrotnie).

Laska stycznie wstecz w lewo (pr.) — lewe ramię wstecz — prawa pięść do lewej pachy — laska stycznie — i odwrotnie).

Laska stycznie w górę w lewo (pr.) — (lewe ram. w górę, prawa pięść pod lewą pachę lub na lewy bark, (ręka za głowę) — laska stycznie — i odwrotnie).

Laska stycznie w bok w lewo (pr.) — (lewe ram. w bok, prawa pięść do lewej pachy lub na lewy bark (ręka za głowę) — laska stycznie i odwrotnie).

Laska stycznie na zewn. w dół, (w bok) w lewo (pr.) — (lewe ram. w dół (w bok na zewn.) w lewo, prawa pięść do lewej pachy — laska stycznie — i odwrotnie).

Laska stycznie na zewn. w górę w lewo (pr.) — (lewe ramię w bok skośnie w górę, prawa pięść do lewej pachy — laska stycznie — i odwrotnie).

Laska stycznie skośnie w górę (do środka) w lewo (pr.) — ramię i laska przybiera położenie w górę do środka.

Laska stycznie skośnie w dół w lewo (pr.) — ramię i laska przybiera położenie w dół na zewnątrz.

Laska stycznie wprzód do środka (na zewnątrz) w lewo (pr.) laska i ramię przybiera położenie wprzód do środka (wprzód na zewnątrz). — i t. d.

Ruchy celne.

Z postawy pierwszej, drugiej i trzeciej wykonywamy ruchy, które naśladują te, jakich używamy przy strzelaniu do celu, a więc: jedna ustala koniec laski przy barku, druga zaś nadaje lasce pewien kierunek np. wprzód, w górę, w dół, wstecz i nie dotyka ramienia.

Laska celnie wprzód w lewo (pr.) — (lewe ramię uginamy, pięść przy lewym barku — prawem ramieniem nadajemy lasce kierunek poziomy wprzód (ramię wyprężone) — i odwrotnie).

Laska celnie w górę w lewo (pr.) — (lewa pięść przy lewym barku — prawem ramieniem nadajemy lasce kierunek pionowy w górę — i odwrotnie).

Laska celnie wstecz w lewo (pr.).
Laska celnie w dół w lewo (pr.).
Laska celnie wprzód w dół w lewo (pr.).
Laska celnie skośnie w górę w lewo (pr.).
Laska celnie wprzód do środka w lewo (pr.).
Laska celnie w dół do środka w lewo (pr.).
Laska celnie w górę do środka w lewo (pr.).

Ruchy kolne.

Z postawy pierwszej, drugiej i trzeciej wykonywamy ruchy, które naśladują ruchy bodzące ciało — jedna ręka (pięść) układa

się z trzymanym końcem laski na jakiemś miejscu tułowia, druga nadaje odpowiedni kierunek lasce, n. p. pięść na lewem biodrze, druga ręka wprowadza laskę w położenie odpowienie.

Laska kolnie na lewe (pr.) biodro — (lewa pięść i koniec laski na biodro lewe od przodu — prawa ręka układa laskę ukośno wprzód).

Laska kolnie na lewe (pr.) biodro odwrotnie — (prawa pięść i koniec laski na lewe biodro — lewa ręka układa laskę ukośnie wprzód).

Laska kolnie środkiem w lewo (pr.) — (lewa pięść na środek mięśni brzucha — laska skośnie środkiem — i odwrotnie).

Laska kolnie na pierś w lewo (pr.) — (lewa pięść na środek piersi — prawa układa laskę poziomo wprzód — i odwrotnie).

Laska kolnie na kark w lewo (pr.) — (lewa pięść na bark — laska poziomo w górę).

Ruchy szermiercze.

Szermierka sieczna (jak szablą, palcatą), szermierka kolna (jak bagnetem).

Woltyże.

Kuczne, okroczne, odwrotne, przy których laska trzymana w pierwszej lub czwartej postawie wyobraża grzbiet konia.

E. C.

Z przed kilku laty.

Gdy gimnastyka sokola niezadowalała wielu ludzi — pojawiały się w czasopismach codziennych nieraz artykuły, zwracające uwagę na nowe formy gimnastyki. Niektóre z nich zmierzały wcale dobrze. I tak o tańcu pisze »Słowo polskie« i »Wiek« z kilku poprzednich lat, co następuje:

Gimnastyka czy taniec? W nowoczesnem wychowaniu dziewcząt gra wszędzie rolę gimnastyka i nie jest wiadomem, ażeby dotąd zkądkolwiek wyszedł poważny protest przeciw tej metodzie wyrabiania siły. Owszem, rodzice i wychowawcy uważają rozsądnie stosowaną gimnastykę za bardzo skuteczną dla równomiernego rozwinięcia młodego ciała. Przeciwko gimnastyce, zwłaszcza na przyrządach, powstaje ostatnimi czasy pani Dupin de St. André, która w paryskim »Temps« uderza w głośną surmę bojową, rozwijając nowy sztandar, na którym są wypisane słowa: Taniec nie gimnastyka! Podajemy parę argumentów, którymi *vieille maman* popiera swoją anatemę przeciw gimnastyce.

Oczywiście mówi pani Dupin, tylko dla hygienicznych przesądów zmuszono dziewczęta do ćwiczeń, stosowanych także do rekru-

tów. Wielu lekarzy mało ceni gimnastykę przyrządową, bo może w niej brać udział tylko mała liczba uczennic równocześnie, podczas gdy inne stoją bezczynne, a to często w chłodnej, wilgotnej i pełnej przeciągów sali. Zaś co do ćwiczeń wolnych, mogłyby mieć dobre skutki, gdyby je wykonywano sumiennie, silnymi, wydatnymi ruchami. Ale czyż tak wygląda lekcya gimnastyki? Podnosi się i opuszcza ręce powoli, ostrożnie, tak, że o hygienicznej wartości tych miękkich, leniwych ruchów nie może być mowy.

Czy dziś wogóle gimnastyka jest potrzebna? Przed trzydziestu laty, gdy nie istniały żadne gry na świeżem powietrzu, gimnastyka mogła być użyteczna, ale dziś w wieku kolarstwa, tennisa, krokieta, powinno się raczej przeciwdziałać zatarciu się granic pomiędzy zabawami chłopców i dziewcząt. Pani Dupin z zachwytem opowiada o lekcyach tańca z jej lat młodocianych. Dwa razy na tydzień po dwie godziny ćwiczono się w pojedyńczych ruchach rąk i nóg, w kłanianiu się z gracyą, w sławnych pozycyach naszych prababek, wprawiane w ruch systematycznie wszystkie muskuły. Z prawdziwych tańców uprawiano tylko menueta i gawotę, dla posuwistego kroku, eleganckich ukłonów i lekkich piruetów, walce i mazurki rzadko, były dozwolone. Po podjęciu tych do tańca podobnych ćwiczeń w szkołach dla dziewcząt, obiecuje sobie pani Dupin silniejszą, powabniejszą, prostszą młodzież, niż ta, która dzisiaj ze spuszczoną głową posuwa się powoli, niedbałym, zmęczonym krokiem.

Z tych wywodów *vieille maman* wynika, że nie jest ona właściwie przeciwną gimnastyce wolnej; żąda ona tylko, aby dzisiejszy system ćwiczeń istotnie do musztry podobny, zamienić w szkołach dla dziewcząt na inny, kształcący bardziej zgrabność, lekkość i gracyę, przy pomocy tańca i muzyki. Wystąpienie pani Dupin wywołało w Paryżu duże zajęcie i dość ożywioną polemikę.

(»Słowo polskie«).

T a n i e c. W głośnej wrzawie karnawałowej jest taniec zabawą i to zabawą, w którą uczestnicy wlewają więcej zapału i ochoty, aniżeli w jakąkolwiek inną. Ta werwa szuka jeszcze przypraw niezwyczajnych, stara się jeszcze przybrać do pomocy efekty malarskie przy pomocy kostyumów i masek. Wraca też reminiscencya tańców ludowych, oczywiście stylizowanych odpowiednio. Mistrze sztuki tanecznej układają figury, tworzą obrazy. A gdy i tego nie dość, to bierze się od obcych wzory — przyczem egzotyczne tańce, choćby tak potworne, jak osławiony »cake-walk« prym wiodą. Wprowadze te innowacye pożądanie obrazów, barw, linij — chęć przemienienia tańcu w balet towarzyski.

Taniec starał się zresztą zawsze o to, by widziano w nim zabawę. Ale teraz poczyna on mieć ambicye estetyczne. Budzi się w nim wspomnienie dawnych, lepszych czasów. Wielbiciele Izadory Duncan i Ruth St. Denis powiadają że taniec to niemal modlitwa, nogami odprawiana. I ten ton tańca, kapłański prawie, równie

mistyczny jak zmysłowy — chcą wprowadzić do salonu. Ale czy polka i kontredans dadzą się do tego nagiąć.

Różne już fazy przebywał taniec, bo jest jak świat stary. Niemało też nagromadziła o nim wiadomości literatura. Pomijamy już klasyków starożytnych, bo ani Grecy nie zrozumieliby naszego szału tanecznego, ani my ich pląsów nie umiemy należycie ocenić.

Nowożytną literaturę taneczną rozpoczyna Thoinot Arbeau. Jego pamiętnik zachował nam w plastycznem odbiciu wszystkie ważniejsze tańce epoki Cinquecento. Doskonały znawca tej sztuki chętnie podawał wskazówki współczesnym kobietom, jak posługiwać się tańcem, by tancerza doprowadzić do szaleństwa, jeśli on wart tego. We Włoszech zasłynął prawie równocześnie Carolo, który regułki dla »pas« wszelkego rodzaju ujął w gładkie sonety, aby je złożyć w ofierze Blance Cupella. Rywal jego, Medyolańczyk, Negri, bywał na królewskich dworach tancmistrzem i chciwy pochlebca, uczynił ze swej umiejętności rentowny interes.

A im dalej w las, tem więcej drzew. Z biegiem czasów literatura tańca rozrasta się coraz potężniej. Największy z tancmistrzów XVIII. wieku, Pécour, całe niemal życie pracuje nad dziełem poświęconem sztuce tanecznej. Ale arkana mistrza nie zginęły mimo tego, przekazane potomności przez Feuilleta. Niebawem potem Noverre wywalcza klasycznemu tańcowi popularność i w formie listów ugruntowuje jego prawidła.

A co za mnóstwo odmian wytworzył taniec, odkąd stał się zabawką towarzyską. Niezmiernie rytmiczne pawany, pospołem z poważnymi kurantami stanowią jaskrawy kontrast w zestawieniu z figlarną bronią francuską, lub ognistą sarabandą Hiszpanów. Cassedance okiełzał na jakiś czas to rozpadanie taneczne, ale nie może utrzymać się wobec wichury zmysłowej, zwanej »guillarde« i werwy »chłopskiego« poilon.

W wieku XVII. i XVIII. cała Europa tańczy tak, jak Francya zagra. Potem pierwsze skrzypce otrzymuje Anglia wprowadzając sielski contre-danse. Po nim przychodzi kolej na skoczną polkę. Lecz rytm czwórkowy trącić poczyna monotonią. Wyzwala z niej świat dopiero król tańców nowożytnych walca i mazurka, oboje posługując się systemem trójkowym.

A teraz stoimy u progu nowej ery. Żądza nawości wtargnęła także do tanecznej sali. Wskrzeszamy dawne formy, szukamy nowych — dojdziemy wkrótce do tego, że sala balowa stanie się jakby produkcyą retrospektywną epok i odzwierciadleniem ras, o ile one w tańcu znajdują odbicie. Jedno tylko pozostanie bez zmiany, a mianowicie rozkosz, jaką przynosi z sobą rytmika ruchu pod działaniem muzyki i upajających akcesoryów: licznego zebrania, jarzącego światła, gwaru, a zwłaszcza widoku pięknych kobiet, żądzą zabawy podnieconych i rozpłomienionych. (»Wiek«).

Kronika.

Pamiętnik V. zlotu Sokolstwa polskiego w Krakowie 1910. Nakładem Związku polskich gimnastycznych towarzystw sokolich wyszła ta piękna i trwała pamiątka niezapomnianych dni grunwaldzkich. Ponieważ z żadnej innej strony nie wyszedł szczegółowy opis uroczystości grunwaldzkich w Krakowie, przeto jest »Pamiętnik« sokolski jedyną księgą, z której zaczerpnąć można wspomnienie obchodu, co targnął duszą całego narodu, wynosząc ją w górne sfery najczystszego uniesienia narodowego.

Tak też pojęło swój pamiętnik i sokolstwo. Dając pełny i szczegółowy obraz, oraz sprawozdanie z V. zlotu, nawiązał Związek sokoli do całokształtu uroczystości grunwaldzkich, podniósł momenty, które nie stały w ścisłym związku z udziałem sokolstwa, a skutkiem tego jest »Pamiętnik V. zlotu« zarazem księgą pamiątkową 500 rocznicy Grunwaldu.

Na czele »Pamiętnika« widnieje piękna winieta art. malarza Zajchowskiego z dedykacyą: »Cieniom bohaterów Grunwaldu — Sokolstwo polskie«. Im też poświęcone są piękne wiersze »Rota« Maryi Konopnickiej, oraz »Grunwaldzkie pole pełne chwały« Jana Kasprowicza. Ze wspomnień ogólnych grunwaldzkich znajdujemy w »Pamiętniku« dosłowny tekst kazania ks. biskupa Bandurskiego, wygłoszonego w obliczu niezliczonych rzesz na błoniach krakowskich, opis odsłonięcia pomnika grunwaldzkiego, oraz prześliczny nastrojowy opis pochodu przez Tetmajera.

Pozatem mieści się w »Pamiętniku« szczegółowy obraz stanu i rozwoju Sokolstwa polskiego w roku grunwaldzkim, poprzedzony poglądem na poprzednie zloty, pióra prezesa Związku Ksawerego Fiszera. Uwzględniono tu przedewszystkiem okręgi galicyjskie, oraz ich udział w obchodzie grunwaldzkim, a następnie byłą, ręką barbarzyńcy, zgniecioną organizacyę sokolą w Królestwie Polskiem, Sokół poznański, mnożące się coraz gęściej gniazda sokole w Rzeszy niemieckiej, zwłaszcza w Westfalii, a wreszcie rozwój i organizacye Sokoła polskiego w Ameryce.

Obraz to pełny, a świetny, dowodzący, jak głęboko utkwiła idea sokola w sercu społeczeństwa polskiego, jak stała się instytucyą ponad zaborową, ogólnopolską, jak łączy wszystkie dziedziny polskie, jednocząc je do wspólnej pracy, o wspólnych hasłach i zasadach. Z dumą też i serdeczną pociechą patrzeć może społeczeństwo na mapę Rzeczypospolitej polskiej, która uwidocznia rozmieszczenie gniazd sokolich tak w Galicyi, jak w Królestwie i Poznańskiem, a zwłaszcza nie te gęste kropki, zlewające się nieledwie w jedną czarną płaszczyznę, przedstawiającą graficznie rozwój Sokolstwa polskiego wśród ludu roboczego Westfalii.

Bogaty materyał ilustracyjny ozdabia »Pamiętnik« i daje mu aktyalną barwę chwili współczesnej. Portrety zasłużonych około rozwoju idei sokolej działaczy, grupy wydziałów i gron nauczycielskich, mnóstwo zdjęć z samego zlotu, fachowe przedstawienie ćwiczeń zlotowych, daje pełne wyobrażenie tego, czem było i żyło, o czem myślało i co w piersi swej czuło polskie Sokolstwo w pamiętnym czasie grunwaldzkiej rocznicy. (»Kurjer Lwowski«).

Sokole drużyny skautowe. Zapoczątkowane przez naczelnika druha Wyrzykowskiego w roku zeszłym »sokole drużyny młodzieży« przy Sokole-Macierzy przekształcono w roku bieżącym w drużyny scautowe (zawiadowcze) na wzór »Boys scout« w Anglii. Dzięki szczęśliwemu nabytkowi grona nauczycielskiego w osobie dh. Małkowskiego, który od pewnego czasu oddaje się studyom skautu tak na miejscu w Anglii, jak i u nas w kraju (prowadzi skaut z młodzieżą w różnych miastach wschodniej Galicyi) i wprost znakomicie rzecz tę zbadał — i propaguje ją z iście apostolską wytrwałością i energią — poznało grono nauczycielskie Sokoła-Macierzy zasady scautu w wykładach dh. Małkowskiego i zajęło się zorganizowaniem dawnych drużyn sokolich na drużyny scautowe. Po szeregu wykładów dla grona nauczycielskiego odbył dh. Małkowski szereg wykładów dla kierowników patroli scautowych, którymi są starsi uczniowie, a równocześnie rozpoczęto przy pomocy grona nauczycielskiego ćwicz. praktyczne w polu. Ćwiczenia scautowe w polu odbywają się każdego tygodnia w niedzielę. Sokół-Macierz posiada dużo patroli scautowych, w każdej patroli 6—8 szeregowców i jednego patrolowego. Związek Sokoli zalecił tę organizacyę Sokolstwu i wydał podręcznik napisany przez dh. Małkowskiego pod tyt. »Skaut« i wydaje gazetę tej samej nazwy. Młodzież przyjęła tę organizacyę z wielkim zapałem i wprawia się w zawiadowstwo z prawdziwym talentem.

Skoki na nartach. U narciarzy, którzy doszli do pewnej większej doskonałości, stanowią ulubioną rozrywkę skoki. Skoki te wykonane są na stosownie (na znacznej i długiej pochyłości) urządzonych torach i dochodzą do iście szalonych długości i wysokości. Rekord światowy Nilsa Gsestwanga wynosi 41 metrów, a został podobno jeszcze o 2 m. prześcigniony, lecz ów 43 metrowy skok nie był urzędownie mierzony i nie jest uznany. Zresztą skoki 10—20 m. na długość, a 5—10 m. na wysokość widzieć można niejednokrotnie wśród ćwiczeń na licznych alpejskich do skoku urządzonych torach narciarskich.

Czy skoki takie są narciarzowi potrzebne, to jest kwestya zapatrywania. Zapewne, że im więcej kto umie, im bardziej jest w danym sporcie wydoskonalony, tem lepiej dla niego. Nie ulega wątpliwości, że skoki takie wyrabiają odwagę, zręczność, gibkość i wielokrotnie w praktycznem mogą się przydać zastosowaniu. Skokiem można sobie nieraz znacznie grogę skrócić. Skoki takie sprawiają też narciarzowi nadzwyczajne zadowolenie, stanowiąc

jakiś przedsmak lotu w powietrzu; módz się unieść w powietrze na wysokość 6—12 m., a na odległość 15—30 m., a to przecież coś imponującego dla samego narciarza, jak i dla widza, to skok, którym można spory dom przesadzić. To jest jednak wyższy stopień tego sportu — wyższa sztuka jazdy, podczas gdy i bez umiejętności skoku można być bardzo dobrym narciarzem-turystą.

Redakcya „Skauta“ oprawiła na liczne żądania książkę p. t. »Scouting« i sprzedaje ją skautom po 3·50 K. w godzinach urzędowych (co dzień, z wyjątkiem sobót i dni świątecznych między godz. 7 a 8 w.), a z przesyłką pocztową (poleconą) po 4 K. Zniżka ta (cena księgarska 4 K. za egzempl. nieoprawny) jest tylko dla patrolów skautowych, wszyscy inni niech żądają jej od księgarń pod wszystkimi trzema zaborami. Podręczników nieoprawnych redakcya już nie posiada.

Nakładem Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich

wyszły i są do nabycia

w Administracyi „Przewodnika gimnastycznego“

we Lwowie, ul. Sokoła l. 7.

Skład komisowy w Księgarni Gubrynowicza i Syna, pl. Kapitulny.

Podręczniki gimnastyczne.

	Koron
Cenar E. **Ćwiczenia rzędowe I.** „Musztra“ wyd. II. popr.	3·—
— „ **wywijadłem trzcinowem**	0·30
— „ **w jeździe sztucznej na łyżwach** . .	0·50
— **Drążek** systematyczne zestawienie ćwiczeń II. Wyd.	1·—
— **Gry i zabawy ruchowe** różnych narodów (z illustr.) wydanie II. poprawne	4·—
— **Zarzuty A. Mossa** w świetle fachowców	1·—
— **Zarys** systemów i metod gimnastycznych i ich rozwój od najdawniejszych do najnowszych czasów .	0·50
Durscy A. i J. **Ćwiczenia wspólne.** Część I. Układ ćwiczeń wolnych, II Lekcye praktyczne ćwiczeń ciążkami i laską. Wydanie II. illustrowane	2·—
Durski A. **Poręcze. Lekcye praktyczne** II. wydanie . . .	1·50
— **Woltyże na koniu wszerz**	0·50
— **Zakres materyału ćwiczeb. dla dorostu sokolego**	0·20
Dodatek fachowy do „Przewod. gimn.“ r. 1905, 1906, 1907 1908, 1909 i 1910 „rocznik“ po	2·—
Dr. Xawery Fiszer. **Zarys organizacyi** polskich gimnast. Tow. sokolich. Wydanie II. popr. i zwiększone . .	1·—
Grono Związkowe. „**Regulamin Musztry**“. Wydanie IV.	0·50
Hamburger A. **Ćwiczenia z oporem współćwiczących.** I. Ćwiczenia z oporem. II. Mocowania. III. Zapasy. Wydanie I. illustrowane	1·—
— **Ćwiczenia na drabinie poziomej, pionowej i skośnej**	0·30
— **Koń wszerz** (z łękami). Ćwiczenia na koniu wzdłuż, na stole i koźle. Lekcye prakt. I. Wydanie	1·50
— **Wzory igrzysk i piramid** 95 tabl. Zeszyt I. i II. po	1·—
Kapałka F. **Lekka atletyka** (przepisy trainingu)	0·30
Małkowski A. **Scouting** jako system wychowania młodzieży	4·—
Pamiętnik IV. Zlotu 1903 broszurowany	3·—
Plany wzorowych sokolni 4 egz. (przekrój poziomy budynku)	5·—
Roczniki „Przewodnika gimnastycznego“ r. 1884—1910 po	2·—
Statut wzorowy dla Towarzystw związkowych	0·10
W. Świątkiewicz. **Piłka koszykowa** (Basket Ball)	0·10

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ul. Lindego l. 4.